

ABSTRAK

Artani Hapsari, 111614153018, Efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk Meningkatkan Kualitas Tidur pada Penderita Gejala Insomnia Usia Dewasa Awal, Tesis, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, 2019, xx + 159 halaman, 9 lampiran

Dewasa awal adalah masa puncak di mana individu secara kognitif dan fisik berfungsi secara maksimal. Mereka memiliki tenaga dan kecerdasan untuk belajar menyesuaikan diri pada tugas-tugas orang dewasa (Feldman, 2009). Dewasa awal juga adalah usia produktif di mana individu banyak melakukan kegiatan dan mencari pengalaman baru. Apabila tidak mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan pada fase ini, individu dewasa awal akan berisiko mengalami stres, depresi, dan gangguan psikologis lainnya (Papalia, 2008). Gaya hidup yang dipilih individu adalah salah satu hal yang berpengaruh bagi kesehatan individu dewasa awal, baik secara fisik maupun mental. Banyak konsumsi kafein, kurang tidur, merokok, minum-minuman beralkohol yang berlebihan dapat meningkatkan risiko individu mengalami insomnia. CBT (*cognitive behavior therapy*) adalah salah satu metode intervensi yang dapat menjadi pilihan untuk mengatasi gejala insomnia.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas *cognitive behavior therapy* (CBT) untuk meningkatkan kualitas tidur pada penderita gejala insomnia usia dewasa awal. Menggunakan metode penelitian eksperimental dan dengan desain eksperimen *one group pre-test post-test*, penelitian ini mengambil sampel 4 orang dewasa awal yang memiliki rentang usia antara 20-25 tahun. Skala pengukuran yang digunakan adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang dikembangkan oleh Buysse, dkk, (1989). Analisis data digunakan dengan teknik statistik *Wilcoxon Signed-Rank Test*.

Hasil analisis data menunjukkan adanya perbedaan skor *pre-test* dan *post-test* dengan nilai signifikansi 0,036 ($\text{sig} < 0,05$) dengan nilai *effect size* 0,651 (*large effect*). Hal ini berarti intervensi CBT efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada penderita gejala insomnia usia dewasa awal dengan kategori efektivitas besar.

Kata Kunci : *Cognitive Behavior Therapy*, Kualitas Tidur, Insomnia, Dewasa Awal
Daftar Pustaka, 59 (1989-2018)